



South Side
**PEDIATRIC
ASTHMA
CENTER**
powered by
UChicago Medicine

Mantenerse activo con asma

Muchos atletas con asma han tenido grandes logros.



Jackie Joyner-Kersey
Atleta olímpica



Paula Radcliffe
Corredora de maratón



Jerome Bettis
Campeón del
Super Bowl



David Beckham
Jugador de fútbol
profesional

Las personas con asma pueden hacer ejercicio y mantenerse físicamente activas.

Puede mantener el asma bien controlada si toma los medicamentos según se lo haya indicado su médico.

Consulte con su médico acerca de lo siguiente:

- Los tipos de ejercicio o de actividad física que hace actualmente.
- Los medicamentos para controlar el asma que toma y en qué momento los toma.
- La actualización de su plan de acción para el asma.

Para obtener consejos para mantenerse activo y controlar el asma, consulte la página 2.

Mantenerse activo con asma

Consejos para mantenerse activo y controlar el asma

Infórmele a su maestro, a su instructor o al personal adulto del gimnasio o centro deportivo que usted sigue un plan de acción para el asma.

- Use su medicamento de rescate o de alivio rápido **entre 15 y 20 minutos antes** de hacer ejercicio o practicar algún deporte.
- Conozca cuáles son sus desencadenantes del asma y evite exponerse a ellos.
- Cuando el nivel de contaminación del aire sea alto, haga ejercicio en lugares cubiertos.
- Si hace ejercicio o practica algún deporte cuando el clima es frío, use una mascarilla o cúbrase la nariz y la boca. Eso ayuda a humedecer y a calentar el aire que inhala.
- Durante los primeros 10 o 15 minutos, haga ejercicio lentamente. Termine su entrenamiento con un ejercicio de enfriamiento lento, como una caminata o estiramiento.
- **Si tiene síntomas de asma, deje de hacer ejercicio o de practicar cualquier deporte y use su inhalador de rescate o de alivio rápido.**



No permita que el asma limite su actividad ni que aminore su ritmo.

Si tiene preguntas o desea obtener recursos, llame al 1 (833) 327-8462. www.SouthSideKidsAsthma.org